



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar				51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	man	vrouw	zwanger	borstvoeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	6-7	5-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
portie peulvruchten, vis, ei of vlees: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder														
gram ongezoeten noten*	15	15	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel(alternatieven)** (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3	2-3	2-3	3-4	3-4	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram oliën en vetten	30	30	30-45	30-40	55	40	65	40	40-50	50	50-65	40	55	35
dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we 100% notenpasta in plaats van noten vanwege het risico op verstikking. Let ook op bij oudere kinderen.

** Plantaardige zuivelalternatieven zijn beter voor het milieu. De gezondheidseffecten op langere termijn zijn nog niet voldoende onderzocht. Qua voedingsstoffen is een soja- of erwten drink of sojajoghurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 de meest volwaardige vervanger.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor peulvruchten, vis, ei of vlees

opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	200	100	100	100	100	100
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500	500	500	500	625	500	500	500	500

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Ben je zwanger? Neem dan 2 keer per week vis: 1 keer 100 gram vette vis, zoals zalm of forel, en 1 keer 100 gram magere vis, zoals schol, tilapia of pangasius.
- Geef je borstvoeding? De hoeveelheden gelden tot 6 maanden borstvoeding geven. Daarna drinkt je baby geleidelijk aan minder en heb je weer minder energie nodig.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.